

Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
пгт Даровской Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Холманских М.В.
«04» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка
2-3 класс»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: тренер-преподаватель Жданова М. М.

Даровской
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка в начальной школе» разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242, СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка в начальной школе» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки учащихся начальных классов, направлена на всестороннее развитие младших школьников, широкое овладение основами физической культуры с целью укрепления здоровья, приобретения разнообразных двигательных навыков, развития ловкости, гибкости, быстроты и выносливости, а также моральных и волевых качеств обучающихся.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Здоровым детям всегда хочется бегать, прыгать, играть. Большое количество движений положительно влияют не только на его физическое состояние, но и духовное, а также эмоциональное развитие. Очень важно вовремя овладеть разнообразными движениями. В первую очередь основными видами движений: бегом, ходьбой, прыжками, гимнастическими упражнениями, без которых в дальнейшем нельзя активно заниматься спортом.

В современном мире спортивные занятия очень *актуальны*, так как дети ведут малоподвижный образ жизни, большую часть времени отдают гаджетам. Из-за чего теряется внимание, страдает зрение, падает настроение и желание учиться.

Педагогическая значимость образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям повысить умственную и физическую

работоспособность, развить и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, а также закалить волю и характер.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа «**Общей физической подготовки**» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Руководитель занятий систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием детей, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий формирует у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Педагогическая **целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями и подготовкой во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно. С 8 до 10 лет у детей закладывается фундамент развития таких физических качеств как скорость, сила, гибкость, реакция, которые необходимы для формирования функциональных возможностей будущего спортсмена.

Кроме того, увеличение качества и объема двигательной активности в младшем школьном возрасте позитивно воздействует на двигательные, психические и волевые качества ребенка. Разнообразие движений способствует развитию координации, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. ОФП в начальной школе помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчёт, глазомер, выдержку, волю к победе и др.

Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

В процессе систематических занятий появляется возможность выявить предрасположенность учеников к определённым видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

МЕХАНИЗМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в данном месте обучения.

Программа рассчитана на **1** год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **160 часов**. Учебный процесс организуется с учетом расписания занятий и распорядка работы в образовательных учреждениях.

Адресатом Программы «Общая физическая подготовка в начальной школе» является возрастная категория обучающихся 8 - 10 лет.

Начальный отбор проводится во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для занятий секции дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, зал для занятий игровыми видами спорта, занятий гимнастикой, лыжная база, хоккейная коробка для занятий на свежем воздухе зимой. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для развития интереса младших школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья, раскрытие новых потенциалов.

При реализации цели необходимо решить следующие **задачи:**

Образовательные:

- сообщить о правилах гигиены, технике безопасности и поведении на занятиях физкультурой и спортом;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- привить основы игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- сформировать двигательную активность учащихся;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развить инициативу и творчество учащихся;
- развить умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладеть новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- привить умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать и развить силу воли, стремление к победе;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на **1 год обучения** с педагогической нагрузкой 160 ч, занятия проходят два раза в неделю по 2 ч, 1 раз – 1 ч.

Ведущей формой организации обучения является **групповая** форма. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются:

теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования (веселые старты, эстафеты), профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров учебных видеозаписей, спортивных презентаций.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую подготовку.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с образовательными, воспитательными и развивающими целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты обучающихся:

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании обучения учащиеся должны: усовершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, развить двигательные качества (быстроту, гибкость, силу выносливость); сформировать навыки дисциплины и самоорганизации; усовершенствовать личностные качества: трудолюбие, быстроту принятия решений, силу и выносливость; сформировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения. Этот этап позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- эстафеты;
- тренировочные игры;
- выполнение нормативов по ОФП.

**СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировочных игр.
9. Результаты соревнований.
10. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов	Обще е кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	6	6	-	Ответы на вопросы
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	4	4	-	Ответы на вопросы
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	4	4	-	Ответы на вопросы
4.	Гимнастика	38	4	34	Тренировочные занятия
5.	Ходьба, бег, прыжки, метание мяча	18	2	16	<i>выполнение контрольных нормативов</i>
6.	Подвижные игры	20	2	18	участие в контрольных играх
7.	Настольный теннис	18	4	14	тестирование, контрольные игры
8.	Лыжная подготовка	16	4	12	выполнение контрольных нормативов, эстафета
9.	Элементы спортивных игр. Мини-футбол, пионербол, баскетбол.	24	2	22	Тренировочные занятия

10.	Контрольные испытания. Сдача зачетных нормативов	12	2	10	Выполнение контрольных нормативов
	Всего:	160			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. (Показ презентаций о спортивных достижениях российских спортсменов).

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. (Устные ответы на вопросы, ведение записей в личном дневнике спортсмена)

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим младших школьников. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Кувырок. Прыжки. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах.

5. Ходьба, бег, прыжки, метание мяча

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. *Практика.* Медленный бег. Кросс 300 м без учета времени. Бег на короткие дистанции до 30 м. Низкий старт. Финиширование.

Спортивная ходьба. Ходьба на скорость 500 м.

Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжки на скакалке.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

6. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. «Установи на горе вымпел», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину (корзина стоит на полу), эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки», Эстафеты с теннисными ракетками и мячиками, жонглирование теннисным мячом. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

7. Настольный теннис.

Теория. Основной инвентарь теннисиста. Способы хватки ракетки. Мячи.

Практика.

Игра с отскоком от пола. Жонглирование. Жонглирование в парах. Игра у стенки. Игры у стола «Мельница», «В короля»

Зачет. Жонглирование. Количество раз лицевой, обратной, по-очереди. Попасть в цель на столе. Выполнение подачи. Подача на точность. Прием подачи. Эстафеты с мячами и ракетками. Работа в парах.

8. Лыжная подготовка.

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Ходьба на лыжах приставными шагами влево и вправо, ходьба на лыжах ступающим шагом по ровному участку, поочередное скольжение то на правой, то на левой лыже с небольшого разбега, передвижение скользящим шагом по лыжне со взмахом рук без палок и с палками, держа их за середину, освоение техники подъёма ступающим шагом и спуска в основной стойке. Разрешаются самостоятельные спуски со склонов длиной 10-12 метров

9. Элементы спортивных игр. Мини-футбол, пионербол, баскетбол.

Мини-футбол. Способы перемещения. Подвижная игра «Перемена мест». Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Передача мячей по кругу». Пионербол. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Комплекс упражнений по баскетболу. Передвижение в беге. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Сочетание приемов.

10. Контрольные испытания. Сдача зачётных нормативов

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ,
УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
2	Челночный бег 3*10 м, сек.	9,5	9.9	10,2	9,9	10.7	11,2
2	Бег 30 м, секунд						
2	Спортивная ходьба 100 м, сек.	50	55	59	55	58	1'03
2	Спортивная ходьба 1000 м, мин/сек	9'45''	9'55''	10'05''	9'55''	10'05''	10'09''
2	Бег 800 м	Без учета времени					
2	Прыжки в длину с места	160	155	135	155	135	110
2	Подтягивание на высокой перекладине	4	3	2			
2	Подтягивание на низкой перекладине				12	8	5
2	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	25	20	18	22	18	15
2	Бег на лыжах 1 км, мин/сек	8'00''	8'30''	9'00''	8'30''	9'00''	9'30''
2	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	20	15	12	25	22	20
2	Метание теннисного мяча в цель с 4 метров, из 5 попыток, раз	4	3	2	3	2	1
2	Откидка слева с ассистентом(в разные точки стола), число раз	15	12	10	15	12	10

Учебные нормативы 3 класс

Мальчики

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		

ДЕВОЧКИ

№ упражнения	оценка		
	«5»	«4»	«3»
1 Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2 Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3 «Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4 Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5 Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6 Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7 Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8 Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9 Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10 ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
11 Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12 Метание в цель с 6 м	4	3	1
13 Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио-и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Кадровое обеспечение:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательным образом имеющий опыт работы с детьми.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- коньки;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка, эстафетная палка
- инвентарь для игры в настольный теннис;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
 2. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Гришина Ю.И., 2014. - 240 с.
 3. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
 4. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
 5. Прокофьева. В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
 6. Нестерюк Т.В. Дыхательная и звуковая гимнастика. М.: - Издательство "Книголюб", 2007. - 56 с.
 7. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.
 8. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с.
 9. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
 10. Барчукова Г.В. Игра, доступная всем/Г.В. Барчукова, С.Д. Шпрах – М., 1991.
 11. Черепанова Н.А. Содержание обучения в кружках физической культуры начальной школы. Кировское отделение Волго-Вятского книжного издательства, 1966.
- Яковлев В.Г. Расти физкультурником. Л., У